

Testnevelő-edző alapképzési (BSc) szak

Aerobik Államvizsga Tételsor

1. A versenyaerobik történeti áttekintése 1990-től napjainkig. Az aerobik sportág (fitnesz- és versenyaerobik) képzési rendszere.
2. A versenyaerobik sportág hazai szerveződése: tagság, egyesületek, aerobik szakág, szövetség, nemzetközi szövetség kapcsolatrendszer értelmezése. Az oktatási intézmények, diáksport körök (DSK) diákolimpia (DO), egyetemi bajnokság, universiade rendszer értelmezése.
3. A Magyar Aerobik Szövetség (MAESZ), mint a Magyar Torna Szövetség (MATSZ) szakágának működésének alapismeretei, alapvető szabályai, a hazai versenysporthoz kapcsolódó adminisztrációs és dokumentációs eljárásai.
4. Az aktuális általános versenyszabályok ismertetése. Challenge (CH), Basic (BA)
5. Az aktuális általános versenyszabályok ismertetése. Sportaerobik (SA), Step (ST)
6. A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) aktuális versenyszabályok (Code of Points) ismertetése. Általános szabályok és Elemcsoportok ismertetése.
7. A versenyaerobikban használt zene sajátosságainak ismertetése. A ritmusérzékelés, visszaadás, tartás, önálló ritmusalkotás speciális gyakorlatai, testrészenkénti izolált alkalmazása a versenyaerobik speciális mozgásanyagának tükrében. Jellemezze a versenyaerobikban használt zene készítésének alapismeretei számítógépes software segítségével.
8. Ismertesse a Challenge versenyszabályait és a korosztályos Challenge gyakorlat elméleti és oktatás-módszertani alapjait.
9. A korosztályos Step gyakorlatok elméleti és oktatás-módszertanának ismertetése és a korosztályos Step gyakorlat készítés folyamatának ismertetése. (koreográfia, térszerkezetek, térváltások, síkváltások, kötelező elemek, nehézelemek, emelés)
10. Ismertesse a levezetés, nyújtás, relaxáció módszertani követelményeit. A nyújtás fajtái, az ízületi mozgékonyssággal és a nyújtással kapcsolatos elméleti ismeretek. A Fitneszaerobik órán alkalmazható relaxációs módszerek. Pilates óra elméleti és gyakorlati alapjai.
11. Ismertesse az alapóra aerobik szakaszának részeit, mozgásanyagát, low és high impact alaplépéseket, valamint a tiltott gyakorlatokat.

12. Ismertesse az aerobik szakaszra jellemző koreográfiaépítés speciális, a fitneszaerobikra jellemző módszertanát. A verbális és non-verbális kommunikáció gyakorlati alkalmazása.
13. Jellemezze az erősítő-tónusfokozó órarész felépítését, annak szabályait, valamint módszertani sajátosságait. Az erősítő-tónusfokozó órarész mozgásanyaga, a hatékonyságot növelő eszközök ismertetése, használatuk az aerobik órán. A köredzés fogalma, elméleti ismeretei és gyakorlati alkalmazásuk a fitnesz aerobik órán
14. Ismertesse a low impact, high impact és az intervall jellegű órátípusok módszertanát.
15. Ismertesse a step aerobikra jellemző speciális mozgásanyagot és módszertanát. A step lépcső alkalmazásának lehetőségei a koreográfiaépítésben. Az alap step oktatása a gyakorlatban.
16. A több step lépcsőre készített koreográfia speciális módszertana és gyakorlati alkalmazása. A step lépcső elforgatásában rejlő koreográfiai lehetőségek gyakorlati aspektusai.
17. A zenei stílusok megjelenése a step aerobik koreográfiában. Különböző stílusú (latin, funky) dance step és a $\frac{3}{4}$ step aerobik koreográfia oktatás-módszertani sajátosságai a gyakorlatban.
18. Erősítő-tónusfokozó óra tervezése step lépcső segítségével. A step lépcső és más eszköz kombinálásának lehetőségei a gyakorlatban.
19. Nyújtás step lépcső segítségével. Más nyújtáshoz használható eszközök gyakorlatanyaga. A stretching óra elméleti és gyakorlati alapismeretei.
20. A korosztályos Basic gyakorlatok elméleti és oktatás-módszertani ismeretei. Ismertesse a korosztályos Basic gyakorlat készítésének folyamatát (koreográfia, térszerkezetek, térváltások, síkváltások, kötelező elemek, nehézelemek, emelés).
21. A Basic gyakorlat A és B elemcsoport elemeinek előkészítő, rávezető gyakorlatai.
22. A Basic gyakorlat C és D elemcsoport elemeinek előkészítő, rávezető gyakorlatai.
23. A kangoo és az aquaaerobic óra elméleti és gyakorlati alapismeretei.
24. A spinning és slide (sígimnasztika) óra elméleti és gyakorlati alapismeretei.
25. A Fit-Ball óra és a küzdősport mozgásaira épülő órátípusok elméleti és gyakorlati alapismeretei.